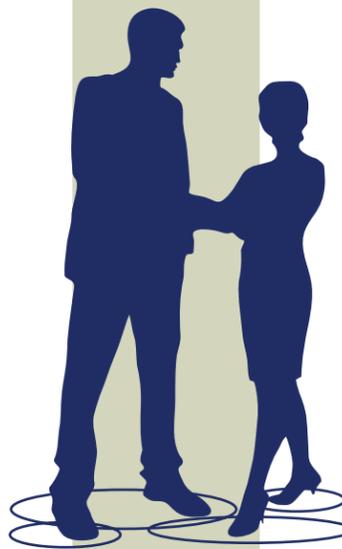


	Q1 (✓)	Q2 (✓)	Q3 (✓)	Q4 (✓)	Q5 (✓)	Q6 (✓)	Q7 (✓)	Q8 (✓)	Q9 (✓)	Q10 (✓)
Catégorie de savoir essentiel 1 Besoins associés aux saines habitudes de vie										
• Alimentation										
• Activités physiques										
• Détente et récupération										
• Interaction entre les besoins relatifs à l'alimentation, l'activité physique, la détente et la récupération										
Catégorie de savoir essentiel 2 Éléments de base d'une saine alimentation										
• Nutriments essentiels										
• Groupes alimentaires										
• Portions recommandées										
Catégorie de savoir essentiel 3 Composition de menus équilibrés										
• Choix des aliments										
• Composition de repas et de collations										
Catégorie de savoir essentiel 4 Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers										
• Régulation pondérale										
• Malnutrition (problèmes liés à une cause métabolique ou à une alimentation mal équilibrée en quantité ou en qualité)										
Catégorie de savoir essentiel 5 Éléments de base d'un projet d'activité physique										
• Objectifs										
• Intensité										
• Durée										
• Types d'activités axés sur l'endurance, l'assouplissement et le développement de la force										
Catégorie de savoir essentiel 6 Déterminants de la condition physique										
• Endurance cardiovasculaire										
• Force et endurance musculaire										
• Flexibilité et santé du dos										
• Poids corporel										
Catégorie de savoir essentiel 7 Éléments de base associés au sommeil										
• Besoins de sommeil selon l'âge										
• Facteurs favorisant le sommeil et la détente										
Catégorie de savoir essentiel 8 Gestion du stress										
• Types et sources de stress										
• Techniques de gestion du temps										
• Techniques de relaxation										

Notes : _____



CRÉATION

SAN-P101-2 • Saines habitudes de vie

Cahier de rédaction de situation d'apprentissage

Auteur(s) : _____

Centre : _____

CS : _____

Date : _____

Titre : _____

Brève description : _____

Durée : _____

Domaine général de formation :

Santé et mieux-être ou Environnement et consommation ou
 Monde du travail ou Citoyenneté ou N/A

Type d'exploitation des TIC :

Création à l'aide des TIC Communication à l'aide des TIC
 Consultation ou recherche

Niveau d'aisance quant aux TIC :

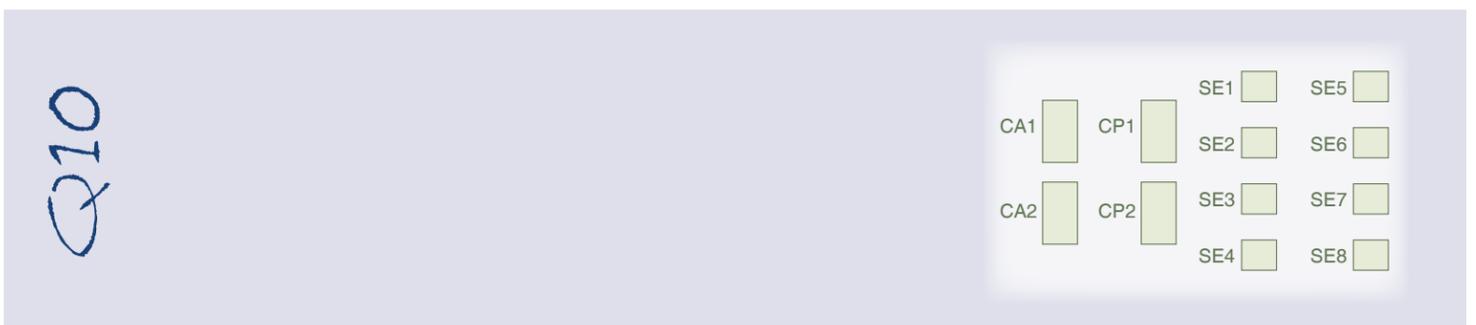
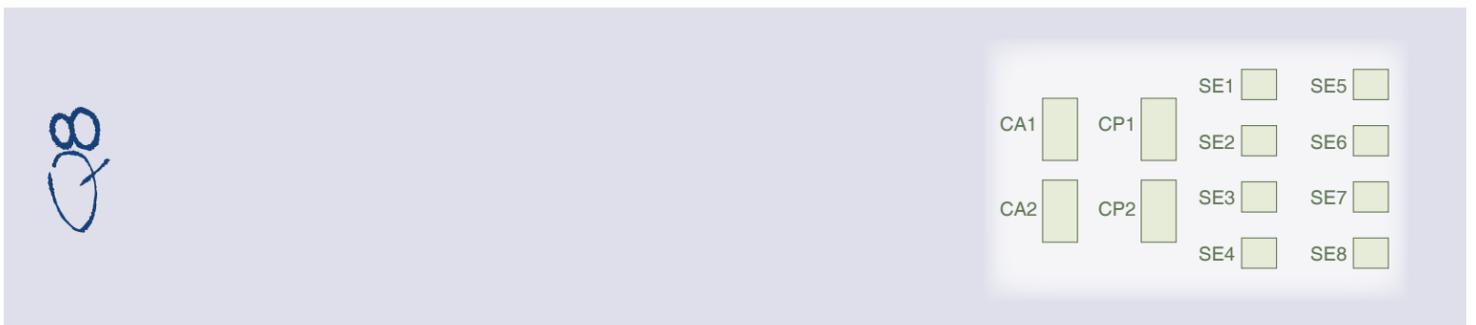
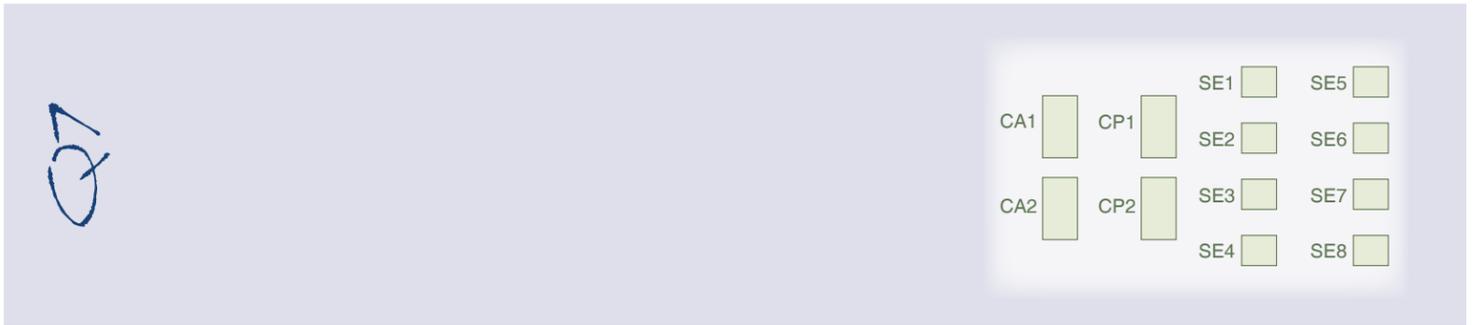
Peu à l'aise avec les TIC

Très à l'aise avec les TIC

Conception : Martin Francoeur
 Marc-André Lalande
Graphisme : Sonia Boulais

Source
d'inspiration

Question déclencheur



Émerge-t-il une problématique générale qui rassemble l'esprit des questions ?

Cette problématique pourrait-elle traiter d'une des intentions éducatives des domaines généraux de formation ?

La problématique est-elle susceptible d'être rencontrée dans la réalité ?

La situation vous paraît-elle stimulante, intéressante, pertinente ?

Diriez-vous que votre situation est simple, complexe ou est-elle un exercice ?

La situation touche-t-elle toutes les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les catégories de savoirs essentiels que vous souhaitez ?

Votre problématique vous inspire-t-elle de nouvelles questions ?

Jetez un coup d'oeil à votre

Remue-méninges...

Y a-t-il encore des éléments qui mériteraient d'être exploités ?

Problématique

Santé et mieux-être

Amener l'adulte à se sensibiliser à l'égard de sa santé, de son bien-être et de ses relations avec les autres.

Environnement et consommation

Amener l'adulte à clarifier sa relation avec l'environnement et à se responsabiliser par rapport à ses choix en matière de consommation.

Monde du travail

Amener l'adulte à actualiser son projet professionnel.

Citoyenneté

Amener l'adulte à prendre ses responsabilités au sein d'une collectivité, dans le respect des valeurs communes et des particularités culturelles.

But

Le but du cours **Saines habitudes de vie** est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de vie où la gestion des habitudes est abordée sous l'angle de l'alimentation, de la condition physique, de la détente et de la récupération.

Au terme de ce cours, l'adulte comprendra mieux ses besoins et pourra élaborer un plan d'action adapté à sa situation personnelle. Il sélectionnera des moyens simples et accessibles qui favoriseront l'adoption de saines habitudes de vie.

Exemples de situations de vie

- Repas à la maison ou au restaurant
- Marché hebdomadaire
- Déplacement pour aller au travail ou aux études
- Périodes prolongées devant le téléviseur ou l'ordinateur
- Accumulation de fatigue
- Stress au travail de travail
- Travail en équipe
- Participation à une activité physique

Pour traiter les situations de la classe *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien*, l'adulte détermine des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération qui mèneront à l'élaboration d'un plan d'action global et adapté. Essentiellement, il observe certaines pratiques et planifie l'utilisation de moyens variés et réalistes pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

Pour déterminer des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération, l'adulte décrit des habitudes de vie au quotidien qu'il considère isolément et en interaction. Il sélectionne l'information qui lui permet de se représenter avec justesse la réalité observée : besoins associés aux saines habitudes de vie, aux éléments de base d'une saine alimentation, à l'équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers, aux déterminants de la condition physique et aux éléments de base associés au sommeil. Il établit des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins déterminés. Il émet des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à son mode de vie afin d'introduire ou de maintenir une alimentation équilibrée, de l'activité physique, de la détente et de la récupération dans une routine.

Pour élaborer un plan d'action global et adapté, l'adulte formule des objectifs qui tiennent compte de sa compréhension des besoins et de la construction des connaissances suivantes : composition de menus équilibrés, éléments de base d'un projet d'activité physique, gestion du stress. Il explore une diversité de moyens afin de varier la composition de menus et les activités en considérant des goûts, des champs d'intérêt et des besoins personnels, s'ouvrant ainsi à des pratiques différentes. Il transforme les idées créatrices qu'il considère intéressantes en solutions réalistes de manière à en retirer davantage de bienfaits et de plaisir et pour mieux persévérer dans l'adoption de nouvelles habitudes de vie. Il prévoit un échéancier et anticipe des difficultés pour mieux y pallier. Il justifie ses choix à la lumière de la compréhension qu'il a développée.

Au terme de sa démarche, l'adulte produit un plan d'action global et adapté afin d'introduire des améliorations ou des modifications à son mode de vie.



Écrivez ici la ou les question(s) de votre situation en identifiant la ou les catégorie(s) d'action(s) traitée(s), la ou les compétence(s) polyvalente(s) pertinente(s), ainsi que la ou les classe(s) de savoirs essentiels à mobiliser par l'adulte.

Q1

CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	<input type="checkbox"/>	SE1	<input type="checkbox"/>	SE5	<input type="checkbox"/>
				SE2	<input type="checkbox"/>	SE6	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	<input type="checkbox"/>	SE3	<input type="checkbox"/>	SE7	<input type="checkbox"/>
				SE4	<input type="checkbox"/>	SE8	<input type="checkbox"/>

Q2

CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	<input type="checkbox"/>	SE1	<input type="checkbox"/>	SE5	<input type="checkbox"/>
				SE2	<input type="checkbox"/>	SE6	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	<input type="checkbox"/>	SE3	<input type="checkbox"/>	SE7	<input type="checkbox"/>
				SE4	<input type="checkbox"/>	SE8	<input type="checkbox"/>

Q3

CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	<input type="checkbox"/>	SE1	<input type="checkbox"/>	SE5	<input type="checkbox"/>
				SE2	<input type="checkbox"/>	SE6	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	<input type="checkbox"/>	SE3	<input type="checkbox"/>	SE7	<input type="checkbox"/>
				SE4	<input type="checkbox"/>	SE8	<input type="checkbox"/>

Q4

CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	<input type="checkbox"/>	SE1	<input type="checkbox"/>	SE5	<input type="checkbox"/>
				SE2	<input type="checkbox"/>	SE6	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	<input type="checkbox"/>	SE3	<input type="checkbox"/>	SE7	<input type="checkbox"/>
				SE4	<input type="checkbox"/>	SE8	<input type="checkbox"/>

Q5

CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	<input type="checkbox"/>	SE1	<input type="checkbox"/>	SE5	<input type="checkbox"/>
				SE2	<input type="checkbox"/>	SE6	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	<input type="checkbox"/>	SE3	<input type="checkbox"/>	SE7	<input type="checkbox"/>
				SE4	<input type="checkbox"/>	SE8	<input type="checkbox"/>

Catégories d'Actions

CA 1 : Détermination des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et récupération

Exemples d'actions :

- Cerner des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et récupération
- Prendre connaissance d'une documentation pertinente
- Consulter des ressources du milieu
- Cerner les conséquences de certaines habitudes
- Demander et suivre des recommandations

CA 2 : Élaboration d'un plan d'action global et adapté

Exemples d'actions :

- Formuler des objectifs liés aux différents besoins
- Déterminer des priorités, des actions et des démarches pour des besoins en nutrition
- Déterminer des priorités pour une meilleure santé physique
- Prévoir un échéancier
- Anticiper des difficultés

Compétences Polyvalentes

CP 1 : Raisonner avec logique

CP 2 : Exercer sa créativité

- Décrire des habitudes de vie au quotidien
- Sélectionner de l'information
- Établir des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins de base
- Émettre des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à un mode de vie
- Justifier des choix
- Explorer une diversité de moyens
- S'ouvrir à des pratiques différentes
- Transformer des idées créatrices en solutions réalistes

Catégories de Savoirs Essentiels

- SE 1 :** Besoins associés aux saines habitudes de vie
- SE 2 :** Éléments de base d'une saine alimentation
- SE 3 :** Composition de menus équilibrés
- SE 4 :** Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers
- SE 5 :** Éléments de base d'un projet d'activité physique
- SE 6 :** Déterminants de la condition physique
- SE 7 :** Éléments de base associés au sommeil
- SE 8 :** Gestion du stress